

" الفصل الثاني "

٠/٢ الإطار النظري والدراسات السابقة

١/٢ - الإطار النظري

- ١/١/٢ - السمات الانفعالية
- ٢/١/٢ - تاريخ رياضة الإسكواش عالمياً .
- ٣/١/٢ - الاسكواش في جمهورية مصر العربية
- ٤/١/٢ - رياضة الاسكواش .
- ٥/١/٢ - أدوات رياضة الاسكواش .
- ٦/١/٢ - المصطلحات الفنية لرياضة الاسكواش
- ٧/١/٢ - المهارات الأساسية لرياضة الاسكواش

٢/٢ - الدراسات السابقة والمرتبطة

- ١/٢/٢ - دراسات تتعلق بالسمات الانفعالية .
- ٢/٢/٢ - دراسات تتعلق برياضة الاسكواش .
- ٣/٢/٢ - التعليق على الدراسات السابقة .

١/٢- الإطار النظري :

١/١/٢- السمات الانفعالية :-

تحتل السمات الانفعالية أهمية خاصة لارتباطها الوثيق بالمنافسة الرياضية الأمر الذي يؤكد ضرورة أن يتسم الرياضي ببعض السمات الانفعالية الايجابية حتى يستطيع أن يتحكم في انفعالاته أو توجيهها الوجهة الملائمة وفقا لطبيعة الأداء الرياضي (١١١:٢٣)

ويعرف يحيى النقيب (١٩٩٠) الانفعال بأنه " درجات متفاوتة من الشدة التي يطلق بها اللاعب السلوك أو الاستجابة في مواقف المنافسة " (١٥٨:٣٥)

ويعرفه علاوي (١٩٧٩) على أنه " استجابة ذات صبغة وجدانية لها مثيراتها ومظاهرها ووظائفها ونتائجها ، وقد تكون مثيرات الانفعال بعض المدركات الحسية أو بعض الأفكار أو التصورات ، وقد تكون بعض الحالات الداخلية للفرد " .

ويعرف أسامة كامل راتب ١٩٩٥ الاستثارة الانفعالية بأنها " حالة نفسية ذات صفة وجدانية قوية مصحوبة بتغيرات فسيولوجية سريعة وبحركات تعبيرية كثيرا ما تكون واضحة أو عنيفة " .

كما يعرفها نقلا عن وليام واران "William wareen" ١٩٨٣ بأنه " كمية الانفعال التي يمتلكها الرياضي للمنافسة " (١٩٣:٣) .

كما يشير أسامة راتب (١٩٩٢) إلى أن الشخصية بمثابة تنظيم كامل من النزعات " السمات " النفسية والجسمية التي تميز الفرد في توافقه مع بيئته المادية والاجتماعية فكل فرد يمتلك شخصية وهي عبارة عن الطريقة الشائعة المتسقة من التفكير والمشاعر والسلوك التي يتميز بها هذا الفرد في مواقف مختلفة ، فالشخصية تتسم بالتفرد والتمايز والاختلاف عن بقية الشخصيات الأخرى ، وهذا التميز في الشخصية ينعكس في طريقة تكيف الفرد وانضباطه مع البيئة المحيطة والمواقف والأحداث التي يتعرض لها (٣ : ١٣٨) .

خصائص الانفعالات:

تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية :

١ - الذاتية:

تحمل الخبرات الانفعالية دائما طابعا ذاتيا ، إذ تختلف من فرد لآخر تبعا لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به ، وبالمواقف المختلفة التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين . فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يرى ظاهرة معينة أو شخصا ما بينما بالنسبة لفرد آخر لا يستدعي ذلك سوى الفرح والسرور ، وقد لا يستوجب الأمر بالنسبة لثالث انفعال ما .

٢ - التعدد :

تمتلىء حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عد لها ولا حصر ، فهناك على سبيل المثال الفرح والحزن والندم والتوقع والقلق .. إلى آخره مما تزخر به اللغة من مختلف المصطلحات التي تعبر عن الأنواع العديدة من الحالات الانفعالية .

٣ - الاختلاف في الدرجة :

قد يفرح الفرد لرؤية صديق ، أو لفوزه في منافسة رياضية ، أو لنجاحه في الامتحان أو بمناسبة اشتراكه في عمل ما ، ولكن الفرح في كل من تلك الحالات يختلف ويتباين من حيث الدرجة أو الشدة وبذلك يمكن النظر إلى الانفعال على أنه أحادي البعد يمتد على خط مستقيم من أقل درجه إلى أقصى درجة .

٤ - الارتباط بالتغيرات العضوية والتغيرات الخارجية :

ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من المظاهر والتغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة وكذلك بأنواع متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا ما تعبر عن نوع الانفعال (١٥ : ١٩٤ ، ١٩٥) .

تعريف السمات الانفعالية :

قام " توماس تتكو " بتقسيم السمات الانفعالية إلى سبع سمات انفعالية منفصلة ذات تأثير في المجال الرياضي وذلك في مقياس الاستجابة الانفعالية الذي قم بوضعه وقام بإعداد صورة المقياس للعربية " محمد حسن علاوي ، محمد العربي شمعون " وتلك السمات هي :-

(١) الرغبة : Desire

يشير " تتكو " ، " أوجليفي " tutko ,ogilive " (١٩٧٤) إلى أن هذه السمة في المجال الرياضي تعني الرغبة في الفوز والطموح في تحقيق مهارة صعبة ، اتجاه ايجابي نحو المنافسات الرياضية والرغبة في تحقيق الامتياز الرياضي (٥١ : ١٢٠) .

وهي الرغبة الشخصية لمزاولة النشاط الرياضي ، أو هي الرغبة للنجاح والكفاح من أجل التفوق والامتياز وتعتبر مقياس عن مدى محاولة اللاعب أن يكون الأفضل أو يؤدي أفضل ما عنده (٢٥ : ٣٤) .

وتوضح نتائج دراسات " هاريس " Harris ١٩٧٣ ، " كراتي " cratty ١٩٧٦ ، " أوجليفي " ogilive ١٩٧٦ ، " وتتكو " tutko ١٩٧٦ أهمية هذه السمة في المجال الرياضي وخاصة بالنسبة للأبطال على المستوى العالي .

وأشار " كراتي " cratty " (١٩٧٣) في ضوء دراسته على الرياضيين إلى أن اللاعب في المستويات العالية في حاجة إلى الإنجاز إذا ما قورن باللاعب الأقل مستوي أو غير رياضي (٤١ : ٩٠) .

واللاعب الذي يفتقر إلى هذه السمة يتصف بعدم القدرة على تحديد هدف واضح لنشاطه أو يقوم بتحديد هدف بعيد المدى ولكن لا يستطيع تحديد الأهداف الجزئية التي توصله للهدف النهائي وقد يقنع فقط بالتمني للوصول إلى هذا الهدف دون محاولة بذل جهد يذكر في سبيل تحقيقه وعدم القدرة على تحديد أهداف جديدة بعد نجاحه في تحقيق الهدف الذي كان يسعى إليه (٢٥ : ١٥٠) .

واللاعب ذو الدافع الرياضي القوي لا يقنع أبداً بأدائه لأنه دائماً يكون في منافسه يحاول أن يتفوق فيها على نفسه بالمستويات العالية ويقيم مواطن ضعفه بدلاً من أن يقيم المباراة في إطارها العام وكثيراً ما يصاب بالإحباط فهو يريد أن يطور أدائه ولكن عن طريق وضع أهداف أكثر طموحاً ويضع نفسه في قلق دائم وتتداخل التوترات الحادثة مع الأداء الذي يريد أن يؤديه بإتقان (٢٠ : ٢٠) .

يشير "تتكو" tutko ١٩٧٢ إلى أن مثل هذا اللاعب يبدأ المباراة برغبة قوية في تحقيق الفوز وإذا أساء في البداية يضطرب أدائه أثناء المباراة كلها وقد يترك المباراة تماما إذا شعر أنه لم يحقق أهدافه وإذا أجاد الأداء فإن هذا يزيد من دوافعه فمثلا لاعب كرة القدم الذي يسجل لأول مره في مباراة ثلاث أهداف يتوقع تسجيل هدف رابعا على الرغم من أن هذه النتيجة قد تكون أفضل تسجيل في حياته الرياضية ويستمر هذا اللاعب في التدريب بعزم لا يكل من أجل الفوز ويجرب كل الوسائل منتقلا بلا صبر من نوع إلى آخر . (٥٦ : ٧٤) .

(٢) الإصرار Assertiveness

هو الشعور بأن اللاعب يستطيع أن يفعل في مبارياته شيئا ما يحدث تغييرا وتشير إليه المخاطر المعقولة التي يجازف فيها اللاعب وعدم لجوئه الدائم إلى الطرق السهلة والإصرار السليم يتضمن معرفة اللاعب لحدوده مع عدم السماح للاعبين ولا لصعوبة المنافسة بتحديد طريقة أدائه . (٢٥ : ٣٤)

وتعتبر إحدى السمات النفسية الهامة والتي تميز لاعبي المستويات الرياضية المختلفة وتلعب هذه السمة دورا هاما في اختيار نوع النشاط الممارس وتحقيق التفوق الرياضي .

وأشار " أوجيلفي " ogilive ١٩٧٤ بأن سمة الإصرار تعني الرغبة في التدريب الجاد لفترات طويلة مع الاحتفاظ بالصبر حتى في مواجهة المواقف الصعبة وعدم الاستسلام بسرعة للمشاكل (٥١ : ٢١٢) .

ويشير علاوي ١٩٨٧ إلى أن سمة الإصرار تعني القدرة على تحديد قرارات معينة والسعي نحو تحقيقها حتى في مختلف الظروف الصعبة أو العصبية مع تحمل مسئولية نتيجة هذه القرارات (٢٣ : ١٥٢) .

والإصرار في المجال الرياضي تشير إليه مخاطر المنافسة التي يجازف بها اللاعب وعدم لجوئه الدائم إلى الطرق السهلة ففي رياضة التنس مثلا يعني الإصرار محاولة أداء ضربة البداية الثانية بعد الإخفاق في الضربة الأولى بالطريقة الساحقة بدلا من مجرد محاولة إدخال الكرة الملعب ويتضمن الإصرار أيضا معرفة اللاعب لحدوده والخضوع عند الضرورة وعدم السماح للاعبين ولا لصعوبة المباراة بتحديد طريقة أدائه (٥٧ : ٦٤) .

وتؤيد درأسات " الدرمان " Alderman ١٩٧٤ ، " كراتي cratty " ١٩٧٠ ، تتكو tutko ١٩٧٢ ، " أوجيلفي ogilive ١٩٧٦ أهمية هذه السمة في المجال الرياضي .

وأوضح علاوي ١٩٨٧ بأنه لابد من تعويد اللاعب على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوأ الظروف ومحاولة بذل الجهد للتغلب عليها ولذلك فإن الفرد حينما يقتنع ويؤمن بقدراته ومهاراته الذاتية يصبح من السهل عليه التصدي لأي صعوبات قد تقابله أثناء المنافسة .

كما يشير علاوي ١٩٨٧ أن الفرد الرياضي الذي يفتقر لسمه الإصرار نجده يتردد في اتخاذ القرارات أو يقوم باتخاذ القرارات في أوقات غير مناسبة أو بدون تفكير أو رويه أو نجده يتردد ويتباطأ في تنفيذ قراراته بسبب الخوف من تحمل مسئولية هذه القرارات (٢٣ : ١٥٢)

واللاعب الذي يفتقر إلى سمة الإصرار يتخاذل بسرعة ويشعر بالهزيمة حتى قبل أن تبدأ المباراة ورد الفعل الطبيعي لهذا النوع من اللاعبين نحو مشكلة ما هو الانسحاب من المباراة بدلا من مواجهة الصعوبة والمخاطرة بالفشل ويصل بعض اللاعبين إلى النقطة التي يرون فيها أن الفوز يحتاج إلى إصرار شديد وهكذا تصبح الهزيمة سلوكا ينمو لا شعوريا يسمح لهم ألا يهددوا منافسهم ويتخاذل البعض بسهولة بسبب الشعور بعدم الكفاءة الشخصية وسريعا ما يستسلمون ويعتقدون أنه لا جدوى إذا حاولوا ، وعند اللعب مع منافس قوى يكون هذا اللاعب عادة أقل من مستواه الطبيعي لأنه يخشى تحدى المنافس القوى ولهذا السبب عادة ما ينهزم اللاعب المتخاذل في داخله (٥٦ : ٦٥) .

ويشير " توكمان " tuck man ١٩٧٥ بأن اللاعب زائد الإصرار يرى أنه مسئول عن جميع المواقف وأن يكون مهاجما في كل المواقف ويصبح عصبيا عندما لا يحالفه الحظ أو يقابل منافسا قويا وبالتالي يصبح سهل الاستثارة ولذلك فالمبالغة في الإصرار مشكلة أكبر من الافتقار إليه إذ يؤدي ذلك إلى اتخاذ إستراتيجية ضعيفة ويجعل اللاعب عرضة للإصابة بدون داع (٥٥ : ٧٦) .

واللاعب زائد الإصرار يري أيضا أنه مسئول عن جميع المواقف وأن يكون مهاجما في كل المواقف ويميل إلى استخدام الجسم كثيرا في الأنشطة الرياضية ذات الاحتكاك (٥٥ : ٧٦-٧٩).

(٣) الحساسية sensitivity

هي القدرة على الحصول على المتعة من الأداء الرياضي من غير أن ينتاب اللاعب الاكتئاب الشديد عندما يخطئ أو حتى عندما يرتكب سلسلة من الأخطاء وهي المرح والنشاط والقدرة على التوافق مع الآخرين أو التكيف مع الظروف المحيطة (٢١ : ٥٤).

والإنسان مزود بأعضاء تهيأ لاستقبال المؤثرات المختلفة التي تقع عليه إذ يستقبلها من خارج جسمه أي من البيئة الخارجية عن طريق العين والأذن والأنف واللسان والجلد وتتقل هذه الأعضاء إحساسات البصر والسمع والشم والذوق واللمس وإحساسات الدفء والحرارة والألم وتأتي بعض هذه الإحساسات من مؤثرات تؤثر على الأعضاء الحسية عن بعد كالمؤثرات التي تؤثر على حواس السمع والبصر والشم ويأتي بعضها من مؤثرات تؤثر باللمس أو الملاصقة كإحساس الذوق واللمس والحرارة والألم (١٣ : ٣٠٤).

والافتقار إلى هذه السمة في المجال الرياضي قد يعني عدم وجود ما يؤثر على كيفية أداء اللاعب وإن هذا اللاعب لديه درجة عالية من المرونة الانفعالية والتي تعتبر من الدعائم الأولى في المنافسات الرياضية .

ويري " تنكو " tutko " ١٩٧٢ ، توكمان tuck man ١٩٧٥ إن سلبيات هذا النوع من اللاعبين يمكن أن تكون على الشكل التالي قد يكون تفكير اللاعب واستجابته بطيئة لدرجة أن اللاعبين الآخرين ينظرون إليه على أنه غير حساس ومع ذلك قد يدرك نفسه أنه كبش فداء لعنف الآخرين وقد لا تكون لديه ثقة في نفسه في بداية المباراة أو يبدو ببساطة وكأنه لم يحاول محاولة جادة لأنه يستطيع أن يعوض ذلك فيما بعد .

واللاعب زائد الحساسية يسهل أن تشتتته مثيرات خارجية أو يسهل على اللاعبين الآخرين استثارته كما أن نشاطهم وأدائهم يصبحان أكثر أهمية عنده من كيفية أدائه واللاعب زائد الحساسية يشعر أن التمريره الخاطئة أو التصويبه الفاشلة أو استياء الزميل عوامل تهدده شخصيا وهذا يجعل من الصعب أن يركز في أدائه واللاعب زائد الحساسية يري أن يجب أن يزيد

رصيدهُ من النقاط في بداية المباراة لكي يفوز في النهاية وهذا بالطبع يزيد الضغط عليه في البداية خاصة عندما تكون النتيجة في غير صالحة فيفكر أن أحسن ما لديه أن يكون كافيا للفوز ولذلك يصاب بالإحباط وعندما يحاول الآخرون مساعدته بالنصيحة يأخذ ما يقولونه بتشكك ويمكن للتعليقات الناقدة حتى الساخرة منها أن تؤثر فيه تأثيرا سيئا وتشتت تركيزه وهذا النوع من اللاعبين شديد الشعور بذاته وهو يشعر بأن كل العيون عليه عندما يبدأ المباراة أو يسجل هدف أو حتى عندما يكون على خط الملعب عند تغيير اللاعبين (٦١ : ٧٤) .

(٤) ضبط التوتر tension control

هي القدرة على التغلب بفاعلية على ما يعترض اللاعب من قلق ومعالجة الضغوط والانفعالات القوية بطريقة ايجابية (٢٥ : ٣٥) .

واللاعب الذي يتميز بهذه السمة لا تظهر عليه أعراض الخوف أو الارتباك أو الإحجام عند الفشل أو الهزيمة كما لا تظهر عليه أعراض الغضب والنفرة الواضحة بالنسبة لبعض قرارات التحكم التي تكون في غير صالحة . كما نجده غير قادر على التحكم في صراعاته الداخلية وكبح جماح نفسه والتحكم في انفعالاته ، ومن ناحية أخرى فإن الرياضي الذي يتسم بهذه السمة لا يظهر عليه الاكتئاب أو الحزن العميق عندما يصادف هزيمة مبكرة ولا يفقد الأمل في الفوز ويسعى جاهدا لتعويض هزيمته وتحسين النتيجة المسجلة كما يستطيع الاستجابة بانفعالات مناسبة للمواقف المختلفة في أثناء المنافسة الرياضية و يستطيع التفكير الجيد في المواقف الحساسة في لمباراة (٢٤ : ١٦٢) .

ويري " أوجيلفي " ogilive ١٩٧٦ أن ضبط التوتر يمكن أن يميز عن طريق الواقعية والهدوء تجنب الاضطراب الانفعالي وتعلم التحكم في الشعور وتجنب الشعور الذي قد يتداخل ليؤثر على طريقته المشاكل (٥٠ : ٣٥٠) .

ويري علاوى ١٩٧٩ أن ضبط التوتر لدى الرياضيين يمكن أن يظهر في النضج الانفعالي ضبط الاندفاعات والاستجابات الجسمية مستوي منخفض من القلق والتوتر العصبي التحكم في الانفعالات في أوقات الشدة استجابات انفعالية مناسبة للمواقف المختلفة النظرة التفاضلية (٢٢ : ٣١٣) .

واللاعب الذي يفتقر إلى ضبط التوتر تظهر عليه أعراض الخوف والارتباك والإحجام عند الفشل أو الهزيمة وغالب ما يترك انفعالاته تتداخل مع أدائه وتقف في طريق استمتاعه ويمكن أن يصاب بسهولة بالقلق وقد يشعر بضغط كبير من جراء تمريره خاطئة أو تصويبه فاشلة ثم ينفجر ويفقد التمريرة الثانية وكذلك التي بعدها (٢٣ : ١٥٤).

واللاعب الذي لديه زيادة في هذه السمة قد تصبح مشكلة إذا امتدت إلى الدرجة التي يصبح فيها أدائه خال من الانفعالات وقد يؤدي ذلك إلى أن يفقد الاستمتاع بالنجاح ويعوق هذا تطوير المهارات الحركية حيث تقل الدافعية لذلك الجهد للتقدم والوصول إلى أقصى قدراته ونادراً من يغتنم الفرصة فهو يلعب بنفس النمط في المباراة سواء كان متقدماً أو متأخراً وهو يلعب بنسبة معينة ويتجنب التحديات (٥٦ : ٢٦).

(٥) الثقة: - Confidence

هي إيمان اللاعب بقدرته وثقته في مواهبه وتقبل التحديات التي تختبر صموده وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه واستخدامها جميعاً في الوصول إلى أفضل النتائج وهي تعني أن هناك استعداد لمواجهة أي عقبات في حدود قدرات اللاعب (٢٥ : ٣٥).

ويري أسامة راتب ١٩٩٥ أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا اعتقاد خاطئ وربما يقود إلى المزيد من الافتقار إلى الثقة أو الثقة الزائدة ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها (٤ : ٣٣٧).

ويري " أوجيلفي " ogilive ١٩٧٤ أن الثقة بالنفس تعني أن اللاعب لديه ثقة كبيرة في نفسه وقدرته على التعامل مع الأشياء ويتحكم في المواقف غير المتوقعة ويصدر قراراته بثقة ويتحدث عن أفكاره بطلاقة للمدرب واللاعبين (٥١ : ٢١٤).

ويشير محمود عبد الفتاح عنان ١٩٧٦ نقلاً عن " فالي vealey أن الثقة بالنفس هي اعتقاد الفرد أو درجه تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي " سمة الثقة بالنفس " في الرياضة Sc- trait والتوجيهات التنافسية النوعية وهذان

العاملان ينبآن بمستوي الحالة الموقفية للثقة الرياضية (sc- state) والتي يبدو عليها اللاعب أثناء المنافسة (٢٨ : ١٥٢ ، ١٥٣).

ويؤكد " كوكس " Cox ١٩٩٤ على أهمية نمو الثقة بالنفس لدى الناشئين وكذلك على أهمية أن يكون الوالدان والمدرّبون والمدرسون مستعدين للذهاب إلى أبعد مدى ليتأكدوا من أن كل مشارك في رياضات الناشئين والأشبال لديهم خبرة ايجابية، ويشير إلى أن الإنسان لا يستطيع ضمان النجاح ولكن يمكنه اتخاذ الخطوات الإيجابية التي من شأنها التأكيد على أن الفشل ليس هو الناتج السائد أو المحتمل وهناك كثير من النتائج الايجابية المرتبطة بالمشاركة في أنشطة التربية البدنية والرياضية وتعد النتائج الايجابية بمثابة تدعيم لثقة الناشئ بنفسه وقدراته (٣٩ : ٤٢٤).

واللاعب الذي يتسم بهذه السمة والذي يتصف بالثقة الواضحة في نفسه وفي قدراته ومهارته يكون لديه مفهوم ايجابي عن ذاته و يتصف بالصدق والواقعية ولا يبدو عليه القلق أو التردد أو الخوف في المواقف غير المتوقعة . كما أنه يتقبل النقد من مدرّبه بصدر رحب ولديه دافعيه عالية للإنجاز والتفوق كما يستطيع اتخاذ قرارات بسرعة وسهولة (٢٤ : ١٦٨) .

ويشير " كراتي Cratty ١٩٧٠ إلى أن الرياضيين مجموعة واثقة في نفسها وأن الناحية الاجتماعية التي ترتبط بالأداء الرياضي في جميع المستويات تجعلهم يظهرون ثقة وتأكيداً في المواقف الاجتماعية (٤٠ : ٩٧).

ويعتبر امتلاك الرياضيين الثقة في النفس المثلي صفه شخصية ضرورية وهامة ولكن امتلاك الرياضيين لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء وإنما يجب أن يمتلك الرياضيون المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد .

ولكن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة في النفس يخافون في الفشل بدرجة كبيره مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم ونتيجة ذلك فإن الرياضيين الذين يعوزهم الثقة أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسري لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس (٤ : ٣٣٨ ، ٣٣٩).

ويؤكد أسامه راتب (١٩٩٥) على تأثير الثقة في إثارة العديد من الانفعالات الايجابية لدى الرياضي ، فهي تبعث الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش و المتعة ويؤدي ذلك إلى أن حركات الرياضي تتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة . وفقدان الثقة تساعد أن يمتلكه الشعور بالقلق ويستحوذ التفكير السلبي عليه وينشغل بنتائج الأداء أكثر مما يهتم بالأداء ذاته (٤ : ٣٤٢) .

وإضافة إلى ما سبق فإن الثقة تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطه الجأش وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة .

٦- المسؤولية الشخصية " personal Accountability "

هي تحمل المسؤولية الشخصية عن أداء اللاعبين في المباراة ، وهي الأداء في مواجهة اللاعب لأخطائه بشجاعة وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الأخطاء (٢٤ : ٣٥) .

وتؤكد دراسة " هنت Hant ١٩٦٩ ، تتكو tutko ١٩٧٦م أن هذه السمة تعتبر إحدى السمات الهامة في المجال الرياضي التنافسي .

واللاعبون الذين يفتقرون إلى هذه السمة يميلون إلى إلقاء اللوم على زملائهم في الفريق أو العوامل الخارجية أو أى شئ فيما عدا انفسهم ويميلون إلى الشعور بأن الأحداث مسئولية الآخرين وهذا يعوقهم عن محاوله تحسين مهارتهم (٥٦ : ٨٥ ، ٨٦) .

اللاعبون ذوى التقدير العالي في هذه السمة قد يكون لديهم ميلاً للقسوة على أنفسهم ويغضبون ويكتئبون لأقل الأخطاء ، ويفشلون في رسم خط فاصل بين ما كان في استطاعتهم وما لم يكن في استطاعتهم ويميلون إلى لوم أنفسهم على كل شئ متجاهلين حقيقة أن زملائهم في الفريق ربما كانت لديهم فرص ضائعة مشابهة أو أن العوامل الخارجية لعبت دورها .

وهذا النوع من اللاعبين يشعر بالذنب حيال كل شئ فيما عدا النجاح ويتركون المباراة الخاسرة بأكتاف منحنية مثقلة ويميلون إلى الشعور بالخجل عند الخطأ واللعب غير الموفق ويعتذرون للاعبين الآخرين بل قد يعتذرون عن أداء لعبة ممتازة (٥٦ : ٨٣ - ٨٦) .

(٧) الضبط الذاتي : self - Discipline

هو الاستعداد لتطوير خطه اللعب والالتزام بها والاندماج فيها والوصول بها إلى مستوى الإتقان مع الاحتفاظ طوال الوقت بالمرونة الكافية لتغييرها . والثبات الذي يعكس هذه القدرة وتمثل هذه السمة القدرة على الحفاظ على " خطة اللعب " طالما كانت صالحة أو التخلي عنها فقط بعد ثبوت عدم صلاحيتها (٢٥ : ٣٥) .

حيث يشير علاوى ١٩٨٧م إلى أنه يجب أن تتميز خطة اللعب بالبساطة والوضوح حتى يتمكن الفرد من تحقيقها دون الحاجة إلى كثير من العمليات العقلية ، كما يحسن أن تتميز الخطة بالمرونة لإمكان تغييرها في غضون المنافسة في حالة اختلاف تقدير الخصائص المميزة للمنافس . (٢٣ : ١٣٢)

ويرى توكمان tuck man بأن اللاعب ذو للضبط الذاتي يتدرب بطريقة واحدة ويفضلها عن غيرها ، في المباراة قد يلعب كما لو كانت شكلا من أشكال التدريب ولا يكيف نفسه مع متطلبات مواقف المنافسة المتغيرة ويلتزم بالطريقة التي تدرب عليها ويحتاج هذا اللاعب إلى وضع حدود لممارسة نفس الطريقة التي يتدرب عليها قبل أن تبدأ المباراة ويحتاج برنامج التدريب أن يكون متنوعاً (٥٥ : ٨٦) .

ويشير علاوى إلى أن النجاح في المواقف الضاغطة تحتاج إلى الرياضي القادر على التحكم في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية وعند ظهور بعض العقبات التي تتميز بدرجة عالية من الصعوبة (٢٣ : ١٥٤) .

ويضيف علاوى إلى أن الضبط الانفعالي يمكن أن يظهر في النضج الانفعالي والاستجابات الحسية ومستوى منخفض من القلق والتوتر والتحكم في الانفعالات في أوقات الشدة ، استجابات انفعالية مناسبة للموقف المختلفة (٢٣ : ١٥٥) .

ويوضح أوجلبي oglive أن الضبط الانفعالي يمكن أن يميز عن طريق الواقعية والهدوء وتجنب الاضطراب الانفعالي وتعلم التحكم في الشعور وتجنب الشعور الذي قد يتداخل ويؤثر على طريقة حل المشاكل . (٥٠ : ٣٥) .

واللاعب المتطرف في الضبط الذاتي والمغالى بالتمسك بخطة اللعب يشعر بالإثم إذا ما غيرها ويمكن أن تظهر مشكلة وهي احتمال أن تصبح المزاولة الرياضية واجباً شاقاً بدلاً من أن تكون مصدراً للمتعة (٤١ : ٣٠).

كما لاحظ " رضا سيد أحمد " ٢٠٠٠ أن اللاعب الذي يفتقر إلى سمة الضبط الانفعالي تظهر عليه علامات الخوف والارتباك والأحجام عند الفشل أو الهزيمة غالباً ما يترك انفعالاته تتداخل مع أدائه ويصاب دائماً بالقلق وإذا أخطأ في تمرير الكرة أو تصويبها فإنه يشعر بضغط كبير ويزداد توتره مع كل لعبة خاطئة . (١٠ : ٣٤)

٢/١/٢- تاريخ رياضة الإسكواش :-

يرجع أصل كلمة اسكواش Squash إلى اللغة الانجليزية وهي مأخوذة من الصوت التى تحدثه الكرة أثناء سحقها في الحائط (٣٣ : ٩٥)

وهناك أكثر من قصة تروى نشأة الإسكواش ويعتقد بعض المؤرخين أن الأصل الثقافي لرياضة الاسكواش غير محدد بدقة وإن كان بعضهم يؤكد على أنها انجليزية الأصل . ويقال إن أول من مارسها هم السجناء في انجلترا داخل السجون وذلك بضرب كرة مطاطة بواسطة اليد في جدران السجن . (٤٥ : ٨٧) .

ومن هنا يأتي نسب تاريخ رياضة الإسكواش إلى انجلترا اعتباراً من منتصف القرن التاسع عشر حيث استتبطنوا أثرها واهتموا بإحيائها وكان أمير مقاطعة ويلز الفضل الكبير في نشرها ورعايتها حيث كان لاعبا متحمساً لهذه الرياضة . (١٢ : ١٠) .

لقد شهد أول ملعب اسكواش في منتصف القرن التاسع عشر في هارو " Harroh " حيث سجلت سوزان نويل Susan Noel مشاهدتها لرياضة الإسكواش عندما كانت في هارو عام ١٨٦٣ م ، أن رياضة الاسكواش كانت تمارس بين ٣ حوائط داخل البيوت الخاصة ولمده طويلة وكانت أطوال الملاعب آنذاك أطول من الملاعب الحالية حيث كانت تبلغ ٦ أقدام وبنفس العرض وفي أواخر عام ١٨٠٠م أنشئ العديد من الملاعب في البيوت الخاصة للطبقات الاستقرائية . ثم انتشرت في الأندية الاجتماعية

بلندن . وفي عام ١٩٠٦م أقيمت أول بطوله للمحترفين في الولايات المتحدة الأمريكية (٣٨ : ٨٠) .

وفي عام ١٩٠٧ م تأسس الاتحاد الانجليزي للإسكواش منبثقا من اتحاد التنس والعباب المضرب وشكلت لجنة لوضع قواعد وقوانين رياضية الإسكواش في نفس العام .

وأقيمت أول بطوله للمحترفين في إنجلترا عام ١٩٢٠م وفي عام ١٩٢٥ عدلت قانونية المضرب والكرة كما هو معتمد الآن وفي عام ١٩٢٦ عدلت نقاط الشوط من ١٥ نقطة إلى ٩ نقاط كما هو معتمد من الاتحاد الدولي للإسكواش في الوقت الحالي ، نظم الاتحاد الانجليزي للإسكواش خلال المدة من عام ١٩٣٠ م إلى عام ١٩٣٧ بطولات إنجلترا المقترحة للمحترفين . (٣٨ : ٨١)

وفاز اللاعبون المصريون فيها خلال المدة من عام ١٩٣٢م إلى عام ١٩٣٧ م وأوقفت هذه البطولة خلال الحرب العالمية الثانية إلى أن استؤنفت عام ١٩٤٦ م وما زالت تقام إلى وقتنا الحاضر .

بدأ الاهتمام برياضة الاسكواش للسيدات في عام ١٩٣٢ م وأقيمت أول بطولة للسيدات في إنجلترا عام ١٩٢١ م وما زالت تقام إلى وقتنا الحاضر (٤٧ : ١٠٣ ، ١٠٤) .

انتشرت رياضة الاسكواش انتشارا واسعا في معظم دول العالم مثل استراليا وجنوب إفريقيا وكندا ومصر ومعظم الدول الأوروبية والآسيوية والولايات المتحدة الأمريكية .

أسس الاتحاد الدولي في عام ١٩٦٧م بعد أن أصبح عدد الاتحادات المحلية للدول المختلفة أكثر من ٤٥ اتحادا فكان من الضروري تشكيل الاتحاد الدولي للإسكواش بحيث يضم جميع الاتحادات المحلية التي ترعى شئون رياضة الاسكواش (٢٩ : ٢٧) .

٣/١/٢ - الإسكواش في جمهورية مصر العربية :-

وفي مصر يعتبر الإنجليز هم أول من مارسوا رياضة الإسكواش خلال فترة الاحتلال البريطاني لمصر في مطلع القرن الحالي ثم انتشرت تلك

الرياضة بين الطبقات الاستقرائية وأصبحوا يمارسونها في الأندية الاجتماعية إلى أن تأسس أول اتحاد مصري للإسكواش عام ١٩٣١ م وسجل في وزارة الشؤون الاجتماعية عام ١٩٥٨ م (١١:١٢) .

وقد انتشرت رياضة الاسكواش انتشاراً واسعاً في معظم أندية مصر حيث ارتفع عدد اللاعبين واللاعبات المقيدين في الاتحاد المصري للإسكواش في مختلف المراحل السنوية ومما ساعد على انتشارها زيادة عدد ملاعب الاسكواش ولاسيما بعد إنشاء مجمع الاسكواش عام ١٩٨٦ بإستاد القاهرة الدولي . والذي أقيمت عليه بطوله العالم للإسكواش في عام ١٩٩٥ وفازت مصر بالمركز الخامس للفرق ووصل لاعبيها إلى دور الثمانية في الفردي .

ولقد كانت جمهورية مصر العربية رائدة الدول العربية والإفريقية في رياضة الاسكواش حيث استطاعت الفوز ببطولة إنجلترا المفتوحة والتي تقام سنوياً خلال الأعوام من ١٩٣٢ إلى عام ١٩٣٧ ومن عام ١٩٤٦ إلى عام ١٩٤٩ ومن عام ١٩٦٣ إلى عام ١٩٦٥ .

كما فازت ببطولة العالم للهواة في إنجلترا من عام ١٩٣١ إلى عام ١٩٣٣ ومن عام ١٩٣٥ إلى عام ١٩٣٧ .

، شاركت في بطولة العالم في الدنمارك أعوام ١٩٧٤ ، ١٩٧٩ ، ١٩٨١ ، في فلندا عام ١٩٧٨ م ، في فرنسا ١٩٨٠ ، في ألمانيا ١٩٨٢ ، في إيطاليا عامي ١٩٨٠ ، ١٩٨١ ، في ماليزيا ١٩٨٣ ، في موناكو ١٩٧١ م ، في هولندا أعوام ١٩٧٨ ، ١٩٧٩ ، ١٩٨٢ ، وكذلك حصلت المركز الثالث في بطولة العالم للناشئات في ماليزيا والمركز الخامس في بطولة إنجلترا المفتوحة ١٩٩٤ .

وحققت مراكز متقدمة في بطولة العالم بنيوزيلندا عام ١٩٩٤ م وبطولة إنجلترا المفتوحة للناشئين ١٩٩٥ م وبطولة إفريقيا ١٩٩٥ م " ناشئين وناشئات " وبطولة العالم ١٩٩٥ م تحت ١٩ سنة والبطولة العربية في الكويت ١٩٩٥ م والمركز الثالث للفرق في بطولة القاهرة ١٩٩٥ م وبطولة إنجلترا ١٩٩٦ للناشئين ١٩ سنة وبطولة إفريقيا بالقاهرة ١٩٩٦ م والبطولة العربية بالسعودية ١٩٩٦ م . وبطولات العالم بالقاهرة للناشئين ١٩٩٦ م . وبطولة العالم عام ٢٠٠٠ بايطاليا وبطولة الأهرام الدولية والتي تقام تحت سطح الهرم وأصبحت من البطولات المرموقة على مستوى العالم وبطولة العالم في

المنطقة الحاسمة :

يطلق هذا المصطلح على نقطة التقاء الحائط بالأرض والكرة التي تسقط في تلك المنطقة سوف ترتد بصورة متوقعة وقد تجري على الأرض ويصبح من المستحيل لعبها . ولذا يستهدف اللاعبون الكرة باتجاه تلك المنطقة كما كان ذلك ممكنا وعادى للحوائط الجانبية

الالتفاف :

قد يحدث جدل حول هذه الصورة من صور إرجاع الكرة في المنطقة الخلفية من الملعب وهي تحدث عندما يلتف اللاعب ويتدارك لعب الكرة التي لا يتمكن من لعبها في مكانه الأول فإذا كان يستهدف لعبها بصورة طائفة " على الطائر " عاليا عن طريق ظهر المضرب وأخطأها أو لم يتمكن من لعبها فإنه يستدير ويتابع لعبها بعد ارتطامها بالحائط الخلفي أو أحد الحائطين الجانبيين .

وهذا يعد قانونيا بالطبع ولكن السبب في حدوث بعض الجدل لأن هذه الطريقة ينشأ عنها خطر الاصطدام بالخصم وذلك بفرض أنه في منتصف الملعب ولا يستطيع أن يتجه لمكان آمن من ذلك الاصطدام وإذا لم يكن اللاعب واثقا من أنه لن يصطدم بخصمه فإنه يجب عليه ألا يلعب الكرة ويطلب باعتبار اللعبة " غير محتسبة "

الالتفاف الذهني :

وفيه تشابه مع الاستدارة ولكن لا يقوم اللاعب فيه بالالتفاف البدني لمتابعة الكرة ولكنه يظل واقفا في مواجهة الحائط الأمامي ويسمح للكرة بأن تتجه خلفه تجاه الحائط الخلفي أو أحد الحائطين الجانبيين ثم يلعبها عندما تظهر عند منتصف الملعب بالمنطقة التي يوجد بها ثم لا يقوم بضربها عندما يكون هناك خطر الارتطام بالخصم .

اللعبة غير المحتسبة :

يتم عدم احتساب اللعبة عندما يكون من العدل لكل من الطرفين أن تتم إعادة لعبها فمثلا إذا انكسرت الكرة أثناء اللعب أو إذا تم اعتراض أحد اللاعبين وهو في طريقه للكرة مع عدم تقصير أى من الطرفين أو إذا سقط شئ داخل الملعب أو إذا كان الحكم غير قادر على تحديد ما إذا كانت الكرة صحيحة أم لا .

امتداد الشوط :

إذا وصل اللاعبان إلى نتيجة " ٨ الجميع " فإنه يكون الاختيار للاعب الذي لديه الإرسال أما بأن تنتهي المباراة عند ٩ نقط فتنتهي المباراة بنتيجة ٨/٩ أو أن يتم امتداد الشوط حتى نتيجة ١٠ فتنتهي الشوط ٨/١٠ .

الضربة الجزائية :

يقوم الحكم باحتساب ضربة جزائية لصالح لاعب عندما يخطئ منافسه بخرق أحد القواعد التي تضر بالمصلحة العادلة لخصمه وبحيث يصبح غير عادلا أن يتم إعادة الضربة ويتم احتسابها في حالات الاعتراض واللعب الخطرة إلى آخره .

الإحماء:

ويقصد به الفترة السابقة للمباراة والتي يسمح فيها للاعبين بلعب الكرة بغرض الاستعداد للمباراة وعادة فإن اللاعبين سوف يقومان بالإحماء معا ويتم منحهما فترة خمس دقائق ولكن لكل منهما حق الإصرار على القيام بالإحماء منفردا وفي هذه الحالة يتم لف المضرب لاختيار من يقوم بالإحماء أولا ويقوم اللاعب الذي يقوم بالإحماء أولا باللعب لمدة ٢ دقيقة والثاني ٢ دقيقة .

الضربة المزدوجة :

لكي تكون الضربة قانونية يجب أن تضرب الكرة مرة واحدة وليس من القانون حمل الكرة على المضرب أو ضربها مرتين . وهذا يشمل الحالة التي يكون فيها اللاعب قريبا من الحائط الجانبي ويتم ضرب الكرة تجاهه ثم مرة ثانية بعد ارتدادها من الحائط .

فترة الإرسال :

حتى وقت قريب كان اللاعب الذي يقوم بالإرسال يعرف الذي يرسل اللعب واللاعب الذي يستقبل الإرسال باللاعب الذي يتلقاه ولكن تبسيطا فقد تركت هذين المصطلحين ويستخدم مصطلح فترة الإرسال للإشارة للفترة التي يحتفظ فيها أحد اللاعبين بالإرسال . واللاعب الذي يقوم بالإرسال تسجل النقط لحسابه ما دام يفوز بالضربات فتستطيع القول بأن اللاعب (أ) قد سجل خمسة نقاط في أول فترة إرسال وعندما يفوز الخصم بضربة ينتقل الحق في الإرسال إليه والمعلن سوف يقول عبارة " ينتقل الإرسال " قبل أن يقول

النتيجة ويُقول نتيجة اللاعب الذي لديه الإرسال وهنا النتيجة ٣ - ٢ سوف تصبح بعد انتقال الإرسال ٣ - ٢ .

تسجيل النقاط:

عندما لا يسجل اللاعب نقاط تكون نتيجته صفر وإذا كان النتيجة تعادل فينطق (٣ لجميع).

نداءات المعلن :

خطأ ، خطأ قدم ، ليست عالية، منخفضة ، خطأ واحد ، في الخارج ،
انتقل الإرسال ، لا نقطتين إضافيتين ، نقطتين إضافيتين ، كرة الشوط ، كرة
المباراة ، توقف ، وقت ، نصف وقت ، غير محتسبه ، الضربة لصالح (أ)
الضربة لصالح (ب) (٢٩ : ٣٢ - ٤٠).

٧/١/٢- المهارات الأساسية لرياضة الاسكواش:

رياضة الاسكواش مثل أى رياضة تتكون من عدة مهارات أساسية
تمثل في جوهرها الحركات الهادفة سواء كانت بالكرة والمضرب كالضربات
أو بدونها مثل حركات القدمين داخل حدود الملعب وتلك الحركات التي
يتعلمها اللاعب ويعمل مدربه على أن يتقنها ويجيدها وذلك في إطار مواد
القانون الدولي للاسكواش ولقد اظهر المسح لعدد من المراجع الأجنبية
المتخصصة في رياضة الاسكواش وتحليل مجريات بعض المباريات خلال
البطولات الدولية والمحلية على أن المهارات الأساسية للاسكواش هي :
(القبضة- الضربة الأمامية- الضربة الخلفية- الضربة الساقطة - الضربة
المرفوعة - الضربة الجانبية - الضربة الطائرة - الإرسال العالي-
الإرسال القوي- رد الإرسال - حركة القدمين - مرجحة المضرب) .

القبضة

في رياضة الاسكواش تلعب القبضة دوراً هام يدل على مقدرة
اللاعب وقدرته في التحكم عند أداء الضربات المختلفة التي تتضمنها رياضة
الاسكواش . حيث يجب ألا يتخذ اللاعب شكل واحد من أشكال القبضة خلال
ممارسته للاسكواش حيث لا يفضل أن تتصلب يد اللاعب على قبضة معينة
إلا في ضوء أداء مهارة معينة حيث كل مهارة تتطلب قبضة تناسبها وتساعد
في تحقيق الهدف من تلك المهارة ، بذلك نجد أن من الضروري أن يقبض
اللاعب على مضربة بحيث يشعر كأنه جزءاً من اليد وهذا يتيح تحكم اللاعب
في المضرب خلال أدائه للضربات بالصورة الصحيحة وفقاً لموقف اللعب

وأيضاً للرد على ضربات المنافس خلال الهجوم والدفاع على السواء ، والقبضة في رياضة الاسكواش تشبه المصافحة باليد حيث يلف الأصابع الخمس حول المقبض بحيث تكون يد المضرب بين الأصابع الأربعة والإبهام وبذلك نجد أن اصبعي الإبهام والسبابة يمثلون شكل Y ونرى أن هناك نوعين من القبضات . (٢٩ : ٤١)

أنواع القبضة:

القبضة الأمامية :

تعتبر من المهارات الأساسية في رياضة الاسكواش ، وتعتبر من أهم القبضات الشائعة في هذه الرياضة ، وتستخدم القبضة الأمامية لأداء الضربات بالنسبة للكرات الآتية من على يمين اللاعب ، ويطلق عليها قبضه الشاكوش حيث يمسك اللاعب المضرب باليد الحرة من عنقه (الرمح) بحيث يكون الذراع ممتداً للأمام ، ويكون رأس المضرب (الطاره) عمودياً على الأرض ، ثم يقبض اللاعب على يد المضرب حيث تلف الأصابع الخمسة حوله ، ويلاحظ أن ما يشبه رقم ٧ من المسافة بين الإبهام والسبابة (٥٤ : ١١ ، ١٢)

القبضة الخلفية :

تعتبر القبضة الخلفية من القبضات الأساسية التي يستخدمها لأداء الضربات الخلفية ، وذلك للكرات الآتية للاعب نحو جسمه أو على يساره ، ويكون رسغ اللاعب فيها مريحاً يسمح بحرية الحركة بسهولة ، وإذا استطاع اللاعب إتقان القبضة الأمامية فمن السهل أداء القبضة الخلفية ، فمن القبضة الأمامية يدور رسغ اللاعب ربع دوره للداخل ، بحيث يصل إبهام اللاعب إلى الوجه المسطح لقبضة المضرب ، ويصبح المضرب متقاطعاً مع جسم اللاعب أمام الصدر (٥٤ : ١٣) .

الضربات المستخدمة في رياضة الاسكواش :

الضربات الأمامية :

تعتبر الضربة الأمامية من الضربات الأساسية وأكثرها استخداماً في رياضة الاسكواش ، لما تتميز به من سهولة الأداء بمقارنتها بالضربات الأخرى ، لذلك يتعلمها الناشئ جيداً ، ويتحكم فيها قبل تعلم الضربات الأخرى.

أن الغرض الرئيسي من هذه الضربة هو ضرب الكرة من مسافة بعيدة أو قربه للحائط الأمامي أو وهي طائرة أو مرتدة من الأرض أو جانبية

حيث تؤدي الضربة الأمامية بوجهة المضرب مفتوحا للكرة وممسوكا بالقبضة الأمامية ، يكون وضع الجسم خلف الكرة والكتف الأيمن باتجاه الزاوية الخلفية اليمنى ، والقدمين تكون أحدهما للامام والأخرى للخلف مع انثناء في الركبتين ، ثم يمرجح المضرب للخلف بحيث يصبح أعلى مستوى الكتف والذراع الحرة في الوضع المناسب للمحافظة على توازن الجسم ، ويكون نظر للاعب على الكرة ، ثم يمرجح المضرب ليقابل الكرة بضربها مع استمرار المضرب في مرجحته متابعاً للضربة بحيث يصبح رأسه على مستوى الأذن اليسرى للاعب . (٣٨ : ١٩) .

الضربات الخلفية :

تعتبر الضربة الخلفية من الضربات الأساسية في رياضة الاسكواش وتأتي في الرتبة الثانية الأكثر استخداماً بعد الضربة الأمامية ، وتؤدي هذه الضربة من الضرب بالجهة المعاكسة للذراع الضاربة ، لذلك يجد الناشئ صعوبة في تعلمها باعتبارها نمطاً حركياً غير شائع في الحياة اليومية ، إلا أن عملية التدريب والتعود تساعد الناشئ في التغلب على تلك الصعوبة .

أن الغرض الرئيسي من الضربة الخلفية هو ضرب الكرة من مسافة بعيدة أو قريبة للحائط الأمامي سواء كانت الكرة وهي طائرة أو مرتدة من الأرض أو جانبية (٣٨ : ١٩) .

تؤدي الضربة الخلفية بوجه المضرب الخلفي بحيث يكون الذراع متقاطعا مع الجسم والقبض على قبضة المضرب بالقبضة الخلفية ، كما يكون وقوف اللاعب بشكل جانبي مع مواجهة الكتف الأيسر للزاوية الخلفية اليسرى للملعب أما القدمين فتكون أحدهما اماما والأخرى خلفا مع انثناء قليل في الركبتين ، يرفع رأس المضرب لأعلى وذلك بثني المرفق الخلفي ، وتتميز حركة المضرب من امام الجسم ليصبح رأس المضرب أعلى مستوى رأس اللاعب وتمتد الركبتان ليصبح الجسم انسيابياً ويصبح ارتكاز الجسم على المشطين (٣٨ : ٢٠) .

الضربة الطائرة :

تعتبر الضربة الطائرة من الضربات الأساسية في رياضة الاسكواش وتمتاز عن سائر الضربات الاخرى بأنها تؤدي بضرب الكرة بسرعة ومباشرة قبل سقوطها على الأرض ، وتتطلب سرعة تفكير نظراً لسرعة حركة الكرة وصغر مساحة الملعب ، حيث أنها تشكل ضغطاً على المنافس عند أدائها بالطريقة السهلة سواء كان ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي أو الخلفي في الزاوية القريبة أو البعيدة .

تؤدي الضربة الطائرة عندما تكون الكرة عالية على يمين أو يسار اللاعب وذلك بمرجحة المضرب للجانب عند أداء الضربات المنخفضة من الجانبين الأيمن والأيسر ، وفي حالة ضرب الكرة العالية يرفع رأس المضرب لأعلى ، وشد الذراع عالياً لمواجهة الكرة ، كما تؤدي الضربة الطائرة إما مستقيمة أو تقاطعية مع الملعب أو قاطعة سواء كانت قوية أو ضعيفة أو منخفضة أو مرتفعة (٣٨ : ٢٨)

وعند أداء الضربة الطائرة يجب أن يبقى رأس مضرب الاسكواش عالياً استعداداً لأداء أي ضربة مفاجئة و تؤدي الضربة الطائرة بالوجه الأمامي أو الخلفي بنفس أداء الضربة الأمامية والخلفية (٣٨ : ٥٤) .

الضربة الجانبية :

تعتبر الضربة الجانبية من الضربات الدفاعية والهجومية والتي يستخدمها اللاعب بضرب الكرة في الحائط الجانبي لترتد منه وتسقط في الزاوية القريبة أو البعيدة من الحائط الأمامي الذي يكون فيه التنافس في الجزء الخلفي للملعب ، ليجتاح اللاعب المنافس إلى جهد للوصول للكرة التي تسقط قريبة من الحائط الأمامي .

تؤدي الضربة الجانبية عندما يكون وضع الجسم باتجاه الزاوية الخلفية للملعب ، وتكون الركبتان منثيتان قليلاً ، يقوم اللاعب بضرب الكرة والمضرب مفتوحاً بعد مرجحته للخلف في الحائط الجانبي ، ولا يتم ضرب الكرة من أسفل ، لأنها سترتد من الحائط الأمامي عالية ، مما يتيح الفرصة للمنافس بأن يصبح مهاجماً ، وتؤدي الضربة الجانبية في الوقت الذي يكون فيه الإرسال ضعيفاً ، أو المنافس في الجزء الخلفي للملعب ، ومن الأخطاء التي يرتكبها اللاعب أثناء تأديتها أن الكرة لا تصل الزاوية الأمامية أو المقابلة من الحائط الأمامي أو أنها تلمس اللوح الأمامي (اللوحة الرنانة) .

وتؤدي الضربة الجانبية أيضا بوجه المضرب الأمامي أو الخلفي بنفس أداء الضربة الأمامية أو الخلفية ، والاختلاف في أن رسغ اليد ينثني قليلا للخارج أثناء الضربة الجانبية بوجه المضرب الأمامي ، وللداخل أثناء الأداء بوجه المضرب الخلفي (٥٤ : ٥٩ - ٦٧) .

الضربة الساقطة :

تعتبر الضربة الساقطة من الضربات الهجومية ، إذ يقوم اللاعب بإسقاط الكرة من فوق اللوح الأمامي بقليل لحظة وقوف المنافس بعيدا خلف خط الإرسال الأرضي ، مما لا يتيح له فرصة اللحاق بالكرة ، وتعمل الضربة الساقطة على زيادة سرعة اللعب بالإضافة إلى التنوع في الضربات ولذلك فهي من الضربات الناجحة في حالة استخدامها مع المنافس الذي لياقته البدنية ضعيفة ، تؤدي الضربة الساقطة بوجه المضرب الأمامي أو الخلفي ، إما تكون الضربة مستقيمة أو متقاطعة مع الملعب سواء من امام خط الإرسال الأرضي أو من الجزء الخلفي للملعب .

تؤدي الضربة الساقطة كما هو الحال في الضربة الأمامية والخلفية ولكن الاختلاف في أن الضربة الساقطة لا تحتاج إلى قوة ومرجحة للمضرب لأعلى ، ولكن يكون الاستعداد لتنفيذها مبكراً ، بحيث توهم المنافس بضرب الكرة بقوة ثم تسقط على الحائط الأمامي منخفضة ، وبعد أداء الضربة الساقطة مباشرة لا يفضل الرجوع لمكان ملتقي خط الإرسال الأرضي مع خط المنتصف بخط مستقيم حرصاً على حدوث اعتراض بالجسم للمنافس مما يؤدي إلى احتساب خطأ قانوني (٥٤ : ٦٨ - ٧٠)

الضربة المرفوعة :

تعتبر الضربة المرفوعة من الضربات الدفاعية ، التي تدفع المنافس إلى الرجوع للخلف بالقرب من الحائط الخلفي ، واستخدامها في الوقت المناسب يزيد من إرهاق المنافس بالجري المستمر في الملعب ، مما يفقده توافقه وتوازنه ولكن خطورة الضربة المرفوعة هي خروج الكرة خارج حدود الملعب الحائطية أو تصبح الكرة في متناول مضرب المنافس ويضربها ضربة ساحقة .

تؤدي الطريقة المرفوعة برفع الكرة بالمضرب من أسفلها حتى تعلو عن متناول مضرب المنافس لتسقط في الجزء الخلفي من الملعب ، وذلك من خلال مد الذراع كاملاً بالمضرب ويكون اليد مواجها للأرض

والمضرب مفتوحا لمقابلة الكرة ، ويكون ذلك في أداء الضربة المرفوعة بوجه المضرب الأمامي ، أما أداء الضربة المرفوعة بوجه المضرب الخلفي بحيث تصبح راحة اليد لأسفل بمحاذاة الأرض ، وتؤدي هذه الضربة عندما يكون اللاعب قريبا من الحائط الأمامي بحيث تنثني الركبتين قليلا ، والقدم اليسرى للأمام واليمنى للخلف أثناء أداء الكرة المرفوعة بوجه المضرب الأمامي ، وبالعكس أثناء أداء الكرة المرفوعة بوجه المضرب الخلفي ، ويلاحظ استمرارية حركة المضرب لأعلى بعد أداء الضربة بحيث يصبح رأس المضرب لأعلى (٥٤ : ٥٠).

الإرسال :

يعتبر الإرسال من المهارات الهجومية في رياضة الاسكواش ، يستطيع اللاعب الفوز بالمباراة من خلاله ، ولكن المبتدئين لا يستخدمونه كسلاح للفوز بنقطة ولكن لبدء المباراة فقط (٥٤ : ١٠) .

وعادة ما يبدو الإرسال سهل الأداء ولكنه في الحقيقة يحتاج من لاعب الاسكواش لساعات طويلة من التدريب حتى يصل إلى مستوى جيد من الإتقان والدقة ، كما يحتاج إلى توافق عضلي عصبي حتى يكون ناجحا (٨ : ٥٧) .

وتتفاوت درجة صعوبة الإرسال تمكن اللاعب من اتخاذ وضع مناسب يسمح له بضرب الكرة بعد ردها من المستقبل ، والإرسال ليس كما يعتقد البعض انه إدخال الكرة في اللعب فقط ولكن تنحصر فائدته في النواحي التالية :

- الإرسال هو الضربة الوحيدة التي يستطيع من خلاله اللاعب ضرب الكرة بدقة وإتقان تام ، وذلك لأنه يؤدي بحرية ومن وضع مريح .
- يستطيع المرسل الحصول على نقطة مباشرة من الإرسال .
- الإرسال الجيد يمكن اللاعب المرسل من الاستعداد الهجومي الجيد (٥٤ : ٤٠ ، ٤١) .

أنواع الإرسال :

الإرسال العالي :

يعتبر الإرسال العالي في رياضة الاسكواش من الإرسالات التي يستخدمها اللاعبون المحترفون ، وذلك لسهولة ودقة أدائه ولصعوبة رده ، ويتيح الفرصة امام المرسل لياخذ وضع مناسب للهجوم من تقاطع خط الإرسال الأرضي مع خط النصف (٥٤ : ٢٤) .

يؤدي الإرسال العالي طبقاً لما يلي :

١. يقف المرسل قدمه اليميني بداخل مربع الإرسال الأيمن ، وذلك أثناء أداء الإرسال من مربع الإرسال الأيمن ، والقدم اليسري خارج المربع وجسمه الأمامي باتجاه الحائط الجانبي القريب .
٢. يمسك اللاعب المضرب بالذراع الممدودة للخلف .
٣. يوجه اللاعب نظره في اتجاه الحائط الأمامي .
٤. يمرجح المضرب للخلف قليلاً بحيث يصبح رأس المضرب على مستوى الكتف .
٥. نقذف الكرة لأعلى باليد اليسرى في بداية تحرك المضرب .
٦. يقابل المضرب الكرة من أسفل وبضربها باتجاه أعلى نقطة في وسط الحائط الأمامي (٥٤ : ٢٤) .

الإرسال القوي :

يعتمد الإرسال القوي على قوة اللاعب في أدائه، بحيث يؤدي بقوة وفي خط مستقيم فوق خط الإرسال (القطع) ، وهو إرسال غير شائع استخدامه بين اللاعبين المحترفين ، وذلك لأنه يعطي الفرصة للمستقبل في رده بسهولة لأن الكرة ترتد من الحائط الخلفي وتصبح في متناول مضرب المنافس (٨ : ٥٩ ، ٦٠) .

إثناء تأدية الإرسال القوي يقف اللاعب وقدماه متباعدتان وإحدهما داخل مربع الإرسال ، بحيث يتجه الكتف الأيسر لاتجاه الحائط الأمامي ، مقبض اللاعب على المضرب واليد ممدودة ، ويمسك بيده الاخرى كرة الاسكواش ، ويوجه نظر اللاعب اتجاه منطقة الإرسال في الحائط الأمامي ، ثم يميل اللاعب بجسمه للخلف قليلاً ، ويقذف الكرة لأعلى باليد اليسرى في بداية تحرك المضرب خلف الرأس وتدفع المقعدة للإمام مع تقوس الظهر خلفاً بدفع الركبتين للإمام استعداد لضرب الكرة ، وتستمر الذراع اليسرى في متابعة خط سير الكرة لأعلى مع متابعة نظر اللاعب للكرة ، ثم يمد اللاعب

الذراع بالمضرب لأعلى لمقابلة الكرة في ارتفاع له مع مد الجسم الذي يتم نتيجة رفع القدمين ومد الركبتين وتتابع اللاعب مرجحة المضرب خلف الكرة ، ثم يتابع اللاعب مرجحة المضرب أماما أسفل وللداخل عبر الركبة اليسرى ويندفع الجسم للإمام بعد الضربة (٨ : ٤٠) .

رد الإرسال :

يعتبر رد الإرسال من المهارات الأساسية في رياضة الاسكواش ، حيث أن عدم إتقانه يؤدي إلى فوز المرسل بنقطة ، لذلك يمكن للمرسل الفوز بالمباراة في حالة عدم إتقان مهارة رد الإرسال ، ويحتاج رد الإرسال إلى ساعات تدريب كثيرة حتى يتسنى للاعب إتقان هذه المهارة ، وعادة يكون رد الإرسال بوجه المضرب الأمامي في الوقت الذي يكون فيه الإرسال من مربع الإرسال سواء كان ذلك بالضربة الأمامية أو الضربة الطائرة الأمامية أو الجانبية الأمامية وكذلك برد الإرسال بوجه المضرب الخلفي سواء بالضربة الخلفية أو الضربة الطائرة الخلفية أو الضربة الجانبية الأمامية (٤٨ : ٢١) .

تؤدي مهارة رد الإرسال في رياضة الاسكواش بأن يقف اللاعب متحفزا خلف مربع الإرسال قدمه اليمنى للإمام والآخرى للخلف وتنتهي الركبتان قليلا وللجسم مائلا للإمام ، ويكون الجزء الأمامي لجسم اللاعب في اتجاه الحائط الجانبى القريب ، ويكون نظر اللاعب على الكرة بعد أداء الإرسال ، يقوم للمستقبل برد الإرسال بالضربة الأمامية أو بالضربة الطائرة الأمامية وأحيانا يفضل اللاعب ارتداد الكرة من الحائط الخلفي ثم يقوم اللاعب بضرب الكرة بعد ارتدادها مباشر ، ويؤدي رد الإرسال من الجهة اليسرى للملعب بنفس الأداء ، والاختلاف الوحيد في أن رد الإرسال يكون بالضربات الخلفية (٣٨ : ٢٦ ، ٢٧) .

حركات القدمين :

تعتبر حركات القدمين الطريقة الوحيدة التي يتخذها لاعب الاسكواش كوسيلة للتنقل من مكان لآخر في الملعب مع مداومة الاحتفاظ بتوازنه متتبعا في ذلك حركة الكرة ، وذلك بقصد ضربها وتوجيهها بإتقان ، ويجب مراعاة حركات القدمين في رياضة الاسكواش ، ارتكاز اللاعب على كامل القدمين ، ثقل الجسم موزعا على القدمين أيضا مع انثناء قليل في الركبتين ، ويجب على اللاعب التحرك في الوقت المناسب مع بذل الجهد لتأدية الضربة الصحيحة مع الاحتفاظ بتوازن الجسم لتأدية الضربات المختلفة .

يبدأ لاعب الاسكواش حركات القدمين بنقل إحدى القدمين ثم إتباعها بالأخرى للوصول لمكان الكرة في الوقت المناسب ، وعند أداء الضربات الأمامية والخلفية يلف الجسم ليصبح الأمامي في اتجاه الحائط الأمامي ، ولهذا أهمية كبرى في عدم إعاقة الجسم عند مرجة المضرب للخلف والإمام أثناء الضربة ، ويستخدم الجري خلفا لأداء الضربات العالية لتصبح الكرة في متناول المضرب ، كما تستخدم حركات الطعن لأداء الضربات المرفوعة القريبة من الحائط الأمامي (٥٤ : ١٨) .

مرجة المضرب :

تعتبر مهارة مرجة المضرب من المهارات الأساسية في رياضة الاسكواش ، حيث تعتمد هذه المهارة على درجة إتقان الضربات المختلفة لذلك لابد للاعب من التحضير المبكر للمرجة حتى يكون لديه الوقت الكافي للتحكم في توجيه الضربة ، ويمكن تشبيه مرجة المضرب بعملية قذف حجر من خلال الماء .

تؤدي مرجة المضرب بسحب الذراع الضاربة للخلف ثم لأعلى ، بحيث يصبح رأس المضرب أعلى مستوي أذن اللاعب اليمني أثناء أداء الضربة الأمامية ، والإذن اليسري أثناء الضربة الخلفية ، ثم بمرجة المضرب لأسفل والذراع مثنية لملاقاة الكرة لضربها في أعلى ارتفاع لها بعد ارتدادها من الأرض مباشرة (٤٨ : ١٢ ، ١٣) .

٢/٢ - الدراسات السابقة:-

باستقراء الدراسات السابقة والمرتبطة والمشابهة أمكن تصنيفها إلى فئتين رئيسيتين كالتالي:-

أولاً : دراسات تتعلق بالسّمات الانفعالية

ثانياً : دراسات تتعلق برياضه الاسكواش

١/٢/٢ - دراسات تتعلق بالسّمات الانفعالية :-

- دراسة هنت " Hunt " ١٩٦٩م حيث قام بدراسة تهدف إلى المقارنة بين السّمات الانفعالية بين الرياضيين وغير الرياضيين وبلغ حجم العينة ١١١ فرداً تم تقسيم العينة إلى مجموعتين استقلت المجموعة الأولى ٥٧ رياضياً واشتملت العينة الثانية على ٥٤ فرداً ، واستخدم الباحث البر وفيل الشخصي " لجوردون " وكانت أهم النتائج عدم وجود فروق داله إحصائياً بين الرياضيين الزوج والبيض في السّمات الانفعالية كذلك وجود فروق داله إحصائياً بين الرياضيين وغير الرياضيين في سمات المسؤولية والاتزان الانفعالي وذلك لصالح الرياضيين . (٤٦)

- دراسة " محمود عبد الفتاح عنان " ١٩٧٦م حيث قام بدراسة تهدف إلى التعرف على السّمات الشخصية الفارقة التي تميز سباحي وسباحات المنافسات وغيرهم مما يجدون من لا يعرفون السباحة وبلغ حجم العينة ٣٠٠ طالب واستخدم الباحث المنهج التجريبي واستعان بمقياس " التفصيل الشخصي " لـ " إدوار ذر " وقد أعد صورته للعربية جابر عبد الحميد جابر وكانت أهم النتائج تميز سباحي المنافسات عن غيرهم ممن يجيدون وممن لا يعرفون السباحة في متغيري السيطرة- والثبات في الاصابه وتميز سباحي المنافسات عن غيرهم ممن يجيدون السباحه وممن لا يعرفون السباحة في سمات الخضوع - لوم الذات - التحمل - الثبات في الإجابة لصالح سباحات المنافسات. (٢٨)

- دراسة " اسكاتلان " Scanlon " ١٩٧٨م . حيث قام بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير ألسمه التنافسية على إدراك تهديد الذات أثناء الأداء في موقف المنافسة وبلغ حجم العينة ٨٠٦ طالباً واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت أهم النتائج لا توجد فروق معنوية فيما بين درجات حالة القلق أثناء الأداء في الموقف الغير التنافسي عن الموقف العادي ولا توجد فروق معنوية فيما بين درجات حالة القلق أثناء الأداء في الموقف الغير

التنافسي عن الموقف العادي كما توجد فروق معنوية في درجات حالة القلق أثناء الأداء في الموقف التنافسي عن كل من الموقف العادي والموقف الغير تنافسي . (٥٣) .

دراسة محمد العربي شمعون ١٩٧٩م حيث قام بدراسة تهدف إلى التعرف على السمات الانفعالية بين الرياضيين في المستويات العالية التنافسية وبلغ حجم العينة ٢٣٢ لاعبا دولياً في تسعة عشر رياضة أولمبية واستخدام الباحث المنهج المسحي واستعان بمقياس " الاستجابة الانفعالية " الذي وضعه " توماس . أ. تتكو " " thames . A.Tutko S.E.R.P ومقياس " نسبي لمفهوم الذات " لمحمد حسن علاوى . وكانت أهم النتائج :وجود فروق داله إحصائية بين الرياضيين في الأنشطة الفردية والجماعية في سمات الإصرار وضبط التوتر والثقة لصالح الأنشطة الجماعية وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الرياضيين في الأنشطة الفردية والجماعية والمنازلات في بعد مفهوم الذات . (٢٠)

دراسة مفتى إبراهيم محمد " ١٩٨٢ " حيث قام بدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحالة الانفعالية قبل المباراة وبين مستوى أداء المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم وبلغ حجم العينة ٥٥ لاعب واستخدم الباحث المنهج الوصفي . واستعان الباحث باختبار " برنت س . روشال " " Brent S. Rushalr " قائمة المراجعة النفسية قبل المباراة " أعد صورته للعربية محمد حسن علاوى واختبار قلق المنافسة الرياضية " مارتنز Martents أعد صورته للعربية محمد حسن علاوى ومقياس تقدير المدربين للحالة الانفعالية للاعبين قبل المباراة وكانت أهم النتائج وجود ارتباط ايجابي مرتفع نسبياً بين الحالة الانفعالية قبل المباراة (القياسات الفسيولوجية والنفسية) كذلك وجود ارتباط سلبي متوسط بين الحالة الانفعالية قبل المباراة (القيادات الفسيولوجية) وبين الأداء الصحيح لمهارة التصويب على الموصى لدى لاعبي كرة القدم . (٣٢)

دراسة عويس الحبالى ١٩٨٣م حيث قام بدراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين السمات الانفعالية والكفاءة البدنية والمستوي الرقمي لما بقي العاب القوى وبلغ حجم العينة ١٥١ متسابقاً واستعان الباحث بقائمة " في الرياضية " إعداد " سان ستريلاو " " samstretau " الأنماط المزاجية . وأعد صورته العربية محمد حسن علاوى واختبار الكفاءة البدنية وكانت

أهم النتائج وجود ارتباطات فردية متباينة بين السمات الانفعالية " الاستثارة - الكلف و ارتباط فردية متباينة بين السمات الانفعالية والمستوي الرقمي لمتسابقى العاب القوى. (١٨) .

قام غانم محمد مرسى ١٩٨٤م بدراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين القلق كسمة وكحاله ومستوي الأداء المهاري والتعرف على الفروق في القلق كسمة وكحاله وبلغ حجم العينة ٧٩ لاعبه ولاعب . واستعان الباحث باختبار الورقة والقلم والقياسات الفسيولوجية وقياس مستوى الأداء وكانت أهم النتائج وجود علاقة عكسية داله إحصائيا بين القلق كسمة وكحاله ، وجود علاقة طردية داله إحصائيا بين نتائج الورقة والقلم للقلق كحاله وبعض القياسات الفسيولوجية . (١٩)

دراسة إبراهيم خليفة ١٩٨٥م . حيث قام بدراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين السمات الدافعية ومستوي الأداء الرقمي المتسابقى لميدان والمضمار (١٠٠م عدو- وثب عالي - دفع الجله) وبلغ حجم العينة ٢٠٧ متسابقاً موزعين ٨٠ متسابقاً في ١٠٠م عدو ، ٦٠ متسابق في الوثب العالي ، ٦٧ متسابقاً في دفع الجله واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت أهم النتائج أن هناك علاقة طردية داله بين السمات الدافعية " الحافز ، العدوان ، التصميم ، القيادة ، الثقة بالنفس ، التحكم الانفعالي ، التدريب ، الضمير الحي " ومستوى الأداء الرقمي لدى متسابقى " العدو ١٠٠م ، الوثب العالي ، دفع الجله " . (١)

دراسة قامت رضا حنفي ١٩٨٥م حيث قام بدراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين السمات الانفعالية والتصرف الخططي والدفاعي لدى لاعبات كرة السلة والعلاقة بين السمات الانفعالية ومستوى الأداء المهاري أثناء المباريات وبلغ حجم العينة ٣٠ لاعبه واستخدمت المنهج الوصفي واستعانت الباحثة بمقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة وضعه " توماس . أ. تتكو thomes . A. tutor وأعد صورته العربية علاوى وشمعون ومقياس " التصرف الخططي الهجومي والدفاع " ومجموعه اختبارات مهارية وكانت أهم النتائج وجود علاقة ايجابية بين السمات الانفعالية والتصرف الخططي الهجومي والدفاع لدى لاعبات كرة السلة . وأن السمات الانفعالية أكثر مساهمة في دلالات مستوى الأداء المهاري أثناء المباريات عن أداء الاختبارات المهارية لدى لاعبات كرة السلة للدرجة الأولى . (٩) .

دراسة عاطف نمر خليفة ١٩٨٦م . حيث قام بدراسة تهدف إلى التعرف على الحالة الانفعالية للاعبين الملاكمة قبل المنافسة وبلغ حجم العينة ٥٥ ملاكم واستخدم الباحث المنهج الوصفي واستعان الباحث بمقياس مارتنز Martens لقياس القلق وكحالة SCAT ومقياس تقدير المدربين للحالة الانفعالية للملاكم قبل المنافسة وبعض القياسات الفسيولوجية وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية في بعض القياسات النفسية الفسيولوجية المعبرة عن الحالة الانفعالية بين لاعبي الملاكمة لصالح الملاكمين الفائزين عن المهزومين . (١٥)

دراسة عطيات عطا بشير ١٩٨٧م حيث قامت بدراسة تهدف إلى التعرف على أهم السمات الانفعالية ودراسة الفروق بين متسابقين ومتسابقات الميدان والمضمار الأفرقه وبلغ حجم العينة ٨٣ متسابقاً واستخدمت الباحث المنهج الوصفي . واستعان بمقياس الاستجابة الانفعالية لمحمد حسن علاوى ومحمد العربي شمعون . وكانت أهم النتائج جاءت سمه الضبط الذاتي في الترتيب الأول من بين السمات الانفعالية المميزة لمتسابقين ومتسابقات الميدان والمضمار . (١٦)

دراسة أسامة كامل راتب ١٩٩١م حيث قام بدراسة تهدف إلى التعرف على الفروق بين السمات الانفعالية بين السباحين الناشئين والعمومي تبعاً لمسافة المسابقة وتبعاً لمستوى الانجاز الرقمي وبلغ حجم العينة ٨٤ سباح ناشئ وعمومي واستعان الباحث بقائمة " الأنماط المزاجية من اعداد " سان ستريلاو " san strelau " وأعد صورته العربية محمد حسن علاوى وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة بين السباحين الناشئين والعمومي في السمات الانفعالية الخاصة بزيادة عمليات الاستشارة لصالح السباحين الناشئين . توجد فروق داله بين السباحين الناشئين والعمومي في أسمه الانفعالية المرتبطة بزيادة عمليات الكف لصالح سباحي العمومي (٢)

دراسة كل من أسامة راتب ومصطفى مرسى ١٩٩٢م حيث قاما بدراسة تهدف إلى التعرف على السمات الانفعالية لدى السباحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالانجاز الرقمي وبلغ حجم العينة ٨٨ سباحاً وسباحة واستعان الباحثين بقائمة " الأنماط المزاجية " من اعداد " سان ستريلاو

" San strelau وأعد صورتها العربية محمد حسن علاوى وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة في كل من بعدى " الكف " و " الديناميكية " بين السباحين عمر ١٣ سنة و ١٧ سنة . لصالح عمر ١٧ سنة ، وجود فروق دالة في بعد " الاستشارة " بين سباحي (١٣ - ١٥ سنة) لصالح عمر ١٥ سنة . (٦)

دراسة ألفت مختار ملاح ١٩٩٣ م حيث قامت بدراسة تهدف إلى دراسة بعض السمات الانفعالية المميزة لشخصية مدربي كرة السلة للمستويات المختلفة ولفرق الرجال والسيدات . وذلك من خلال التعرف على الفروق في بعض السمات الانفعالية بين موزعي كرة السلة رجال ومدربي كرة السلة سيدات . والتعرف على الفروق في السمات الانفعالية بين مدربي كرة السلة ومدربي المنحنيات القومية لكرة السلة " مستوى أعلى " هذا واشتملت عينه البحث على ٦٠ مدرباً من مدربي كرة السلة على مستوى الجمهورية لجميع المراحل ومن ممارسي النشاط سابقاً لمستوى الدرجة الأولى على الأقل ومتوسط أعمارهم ٤١,٠٦ سنة وجميعهم معتمد باتحاد النشاط لكرة السلة وقد تم توزيعهم حسب هدف البحث إلى ٤١ مدرب فرق رجال ، ١٩ مدرب فرق سيدات ، كذا توزيعهم إلى ٤٣ مدرب لم يتولى تدريب فريق منتخب من قبل ، ١٧ مدرب منتخب قومي . كما تم استخدام قائمة فرايبورج FPI والتي وضعها في الأصل فارنبرج ، سيليج ، هاميل . وقام محمد حسن علاوى بإعداد صورتها العربية . وكانت أهم النتائج تميز المدربين ومدربي المنتخبات في سمه القابلية للاستشارة لصالح مدربي المنتخبات . وتميز مدربي فرق رجال عمله ومدربي فرق سيدات عامة في سمه الاجتماعية مدربي المنتخبات . و تميز مدربي فرق رجال عامة ومدربي فرق سيدات عامة في سمه الاجتماعية لصالح مدربي فرق السيدات عامة . و تميز مدربي فرق رجال ومدربي منتخب رجال في سمه القابلية للاستشارة لصالح مدربي منتخب رجال . (٧)

دراسة رضا سيد أحمد ١٩٩٩ حيث قام على بدراسة تهدف إلى التعرف على الفروق بين لاعبي كرة الماء في رحلتين الناشئين والعمومي وفقاً لخصائص البر وفيل النفسي الإنفعالي ومركز التحكم . ودراسة الفروق بين لاعبي كرة الماء المحليين والدوليين وفقاً لخصائص البر وفيل النفسي الإنفعالي ومركز التحكم . ودراسة الفروق بين مستويات الاستشارة الانفعالية للاعبي كرة الماء في كل من السمات الانفعالية ومركز التحكم واستعان الباحث بالمنهج الوصفي وكانت أهم النتائج وجود فروق داله

إحصائياً بين لاعبي الماء في مرحلتى الناشئين والعمومي وفقاً لخصائص البر وفيل النفسي الانفعالي ومركز التحكم وجود فروق داله إحصائياً بين مستويات الاستشارة الانفعالية في السمات الانفعالية ومركز التحكم لدى لاعبي كرة الماء . (١٠) .

٢/٢/٢ - دراسات تتعلق برياضة الاسكواش :-

- دراسة سامي محمد طلال كاشور ١٩٨٧ حيث قام بدراسة تهدف إلى وضع مجموعة اختبارات لقياس الأداء المهاري للاعبي الاسكواش . وقام الباحث باختيار مجتمع البح بالطريقة العشوائية من ضمن اللاعبين المقيدين في سجلات الاتحاد المصري للاسكواش للموسم الرياضي عام ١٩٨٧م والذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ إلى ٢٢ سنة . والبالغ عددهم ٧٢ لاعباً يمثلون مجتمع البحث التي أخذت منها عينه قوامها ٣٠ لاعباً في رياضة الاسكواش واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت أهم النتائج تم التوصل إلى ٦ اختبارات تقيس ٦ مهارات أساسية لرياضة الاسكواش استخدام الاختبارات المستخلصة لقياس المهارات الأساسية لرياضة الاسكواش من ثبت صدقها في هذا البحث الاختبارات صالحة للاستخدام في أغراض الاختبار والاختبار والتصنيف والتوجيه والتقويم في التربية الرياضية حيث أن وحداتها تقيس المستوى المهاري للاعبي الاسكواش . (١٢)

- دراسة وائل السيد إبراهيم فتدیل ١٩٨٧ حيث قام بدراسة تهدف آلة وضع مجموعة من الاختبارات لقياس الصفات البدنية الخاصة المميزة للاعبي الاسكواش وقام الباحث باختيار العينة من اللاعبين المقيدين بسجلات الاتحاد المصري للاسكواش واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت أهم النتائج : (السرعة والقوة المميزة بالسرعة من أهم الصفات البدنية للاعبي الاسكواش - تم وضع مجموعة من الاختبارات لقياس الصفات البدنية الخاصة والمميزة للاعبي الاسكواش) (٣٤)

- دراسة البوت - ب، مارشال - ، فوفال - ح ١٩٩٦ Elliott- B., Marshall- R , Noffal - G حيث قام بدراسة تهدف إلى التعرف على وظيفة دورانات الطرف العلوي في تطوير سرعه رأس المضرب في الضربة الأمامية للاسكواش وتم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة وكانت العينة مكونة من ثمانية لاعب اسكواش ٤ نساء ، ٤ رجال من القادرين على أداء ضربات ذات أداء مرتفع في مهارة الضربة

الأمامية في الاسكواش وكانت أهم النتائج الدوران الداخلي للجزء العلوي من الذراع عند مفصل الكتف كان بدرجة ٤٦,١% وقبضة اليد عند مفصل الرسغ ١٨,٢% وكب مقدم الذراع " الساعد " عند المفصل الكبرى الزندي " ١٢,٠% . (٤٢)

دراسة " محمد مجاهد ١٩٩٧ بدراسة تهدف إلى التحليل الكينماتيكي لأداء الضربة الأمامية في الاسكواش وذلك من خلال التعرف على الخصائص الكينماتيكية لنقاط الذراع الضاربة أثناء أداء الضربة الأمامية المستقيمة أسفل الخط النهائي للحائط الأمامي الخصائص الكينماتيكية لنقاط الجسم أثناء أداء الضربة الأمامية المستقيمة أسفل الخط النهائي للحائط الأمامي وكانت أهم النتائج تؤدي مهارة الضربة الأمامية المستقيمة أسفل الخط النهائي للحائط الأمامي في فترة زمنية قدرها ٠,٣٣٢ و . ث القبضة هي أسرع أجزاء الذراع الضاربة ، الكوع يلي القبضة والرسغ في السرعة ، الكتف أقل الأجزاء الضاربة سرعه . (٢٧)

قام مجدي احمد حجازي ، أحمد محمود محمد إبراهيم حيث قاما بدراسة تهدف إلى التعرف على فعالية تدريبات مفتوحة باستخدام الأداء المهاري على تحسين سرعه الأداء والقوة المميزة بالسرعة الخاصة لبعض المهارات الأساسية للاعبين الاسكواش وتم اختبار عينه الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي الاسكواش وبلغت العنة ٢٠ لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما ضابطة قوامها . اللاعبين والآخرى تجريبية قوامها ١٠ لاعبين . وتمت الدراسة خلال الموسم الدراسي ٩١/ ٩٢ وطبقت الدراسة لمدة ٨ أسابيع وكانت أهم النتائج تم تحديد أزمه الأداء المناسبة للاختبارات المقترحة تجريبياً لقياس القدرات البدنية الخاصة " سرعة الأداء القوة المميزة بالسرعة " الخاصة للمهارات الأساسية للاعبين الاسكواش مع التوصل لمعاملاتها العلمية لإجازتها كوسائل قياس الأسلوب التدريبي المقترح كان أكثر فعالية من الأسلوب التقليدي على متغيرات الدراسة للاعبين الاسكواش استخدام الأسلوب الدائري خلال تنفيذ محتوى الأسلوب التدريبي المقترح أتاح فرصه لتطبيق محتوى البرنامج والتقويم التتبعي خلال فترة تنفيذ البرنامج مما انعكس على مستوى سرعة الأداء والقوة المميزة بالسرعة الخاصة للمهارات موضع الدراسة (٣٠)

توماس تتكو "Thomas tutko" مثل محمد العربي شمعون ورضا حنفي ومحمد حسن علاوي - وعطيات عطا .
أوجه استفادة الباحث من هذه الدراسات :- لقد استفاد الباحث من الأبحاث السابقة حيث قام الباحث بمقارنة نتائج تلك الدراسات بالنتائج التي توصل إليها ، كما استخدم الباحث الاختبارات المهارية التي توصل إليها سامي كاشور في دراسته ، وكذلك استخدم الباحث مقياس الاستجابة الانفعالية والذي وضعه " توماس تتكو " وأعد صورته للعربية " محمد حسن علاوي ، ومحمد العربي شمعون " والذي سبق أن استخدمت في دراسة كل من " محمد العربي شمعون ، رضا حنفي ، محمد حسن علاوي ، عطيات عطا ، رضا سيد احمد " .
ونظراً لعدم تناول البحوث السابقة للسّمات الانفعالية في رياضة الاسكواش كان هذا الدافع للباحث في اختيار عنوان تلك الدراسة كما يلي " السّمات الانفعالية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري للاعبين الاسكواش "